



Jungbrunnen[®]
RATGEBER

DER RATGEBER FÜR DIE SCHÖNSTE ZEIT IHRES LEBENS

**Bringen Sie Ihren Darm
in 4 Schritten ins Gleichgewicht**
**DIE JUNGBRUNNEN
DARMKUR**

Lindern und vorbeugen mit Selbsttest,
leckeren Darmwohl-Rezepten, Ernährungstagebuch,
Einkaufscheckliste und jeder Menge Tipps
rund ums Wohlfühlen.

INHALT



- 03 UNERKLÄRLICHE BESCHWERDEN?**
Ein neues Krankheitsbild greift um sich
- 04 WIE ENTSTEHT EIN UNDICHTER DARM?**
Was gehört zu den relevanten Auslösern?
- 05 ERKRANKUNGEN, DIE MIT DEM LEAKY GUT SYNDROM ZUSAMMENHÄNGEN KÖNNEN**
Darmschädigende Einflüsse auf einen Blick!
- 06 SCHRITT 1: LEIDEN SIE AN EINEM DURCHLÄSSIGEN DARM?**
Machen Sie den Test
- 09 SCHRITT 2 : DARMREINIGUNG UND ENTSÄUERUNG**
Pflegen Sie Ihre Darmschleimhaut
- 11 SCHRITT 3: NAHRUNG FÜR EINEN GESUNDEN DARM**
Ballaststoffe – worin sind sie enthalten und wieviel davon tut gut?
- 14 MACHEN SIE UNERWÜNSCHTEN PILZEN DEN GARAUS**
Candida-Stopp! Super-Zutaten
- 15 SCHRITT 4: ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG FÜR DEN BAUCH**
Die Top 4 für einen entspannten Darm
- 17 IHRE DARMWOHLCHECKLISTE**
für jeden Tag – die Basics
- 18 DIE JUNGBRUNNEN - KUR**
Einmal im Jahr – 6 Wochen lang



UNERKLÄRLICHE BESCHWERDEN? EIN NEUES KRANKHEITSBILD GREIFT UM SICH

Der Mensch kennt vielerlei kleine und manchmal auch größere Beschwerden, die hartnäckig sind, deren Ursache sich scheinbar nicht ergründen lassen und damit zu einem Großteil unbehandelt bleiben; zumindest, wenn es über die Linderung der Symptome hinausgehen soll. Darunter sind viele ermüdende „Wehwehchen“, auch Krankheiten wie Gicht, Arthrose, Kopfschmerzen, trockene Haut, Verstopfung, Stimmungsschwankungen, Schilddrüsenunterfunktion, Diabetes, Autoimmunerkrankungen, Parodontose und viele, viele mehr.

Was, wenn all diesen unterschiedlichen Störungen und Beschwerden eine Ursache zugrunde liegt? Zugegeben, den einen – einzigen – Ursprung einer Erkrankung gibt es so nicht. Und doch scheint sich weltweit eine zentrale Ursache zu häufen – ein durchlässiger Darm, auch Leaky-Gut-Syndrom, genannt. Was genau das ist, ob Sie selbst davon betroffen sein könnten und wie Sie Ihren Darm wieder Schritt für Schritt ins Gleichgewicht bringen, lesen Sie in diesem Darmwohlprogramm.

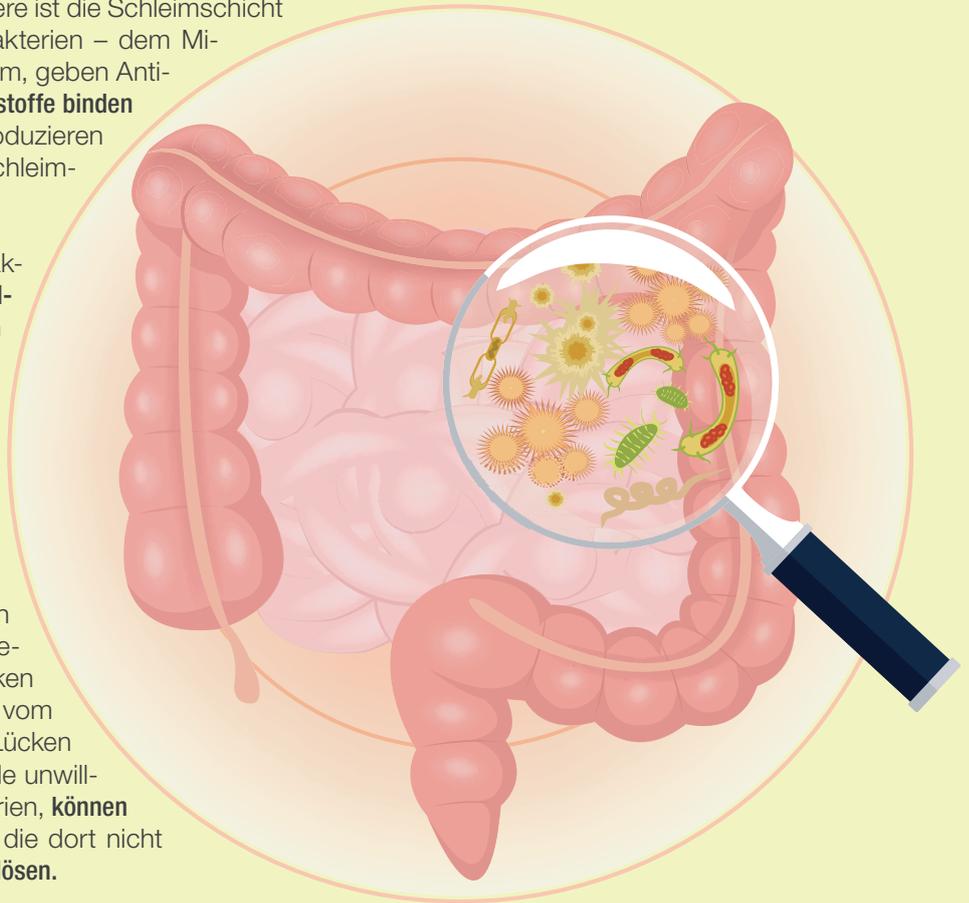
Was ist Leaky Gut?

Wie der englische Name schon verrät, wird der Darm undicht. „Leaky Gut“, zu Deutsch „undichter Darm“, betrifft hauptsächlich den Dünndarm. Im Optimalfall sorgt die Darmschleimhaut dafür, dass der durch die Nahrungsaufnahme entstehende Verdauungsbrei nicht mit dem Blutkreislauf in Berührung kommt. Der Darm stellt damit ein geschlossenes System dar, aus dem nur die Stoffe entnommen und dem Rest des Körpers zugeführt werden, die auch tatsächlich von Nutzen sind. Bekommt die Schleimhaut des Darms allerdings Lücken, gelangen Stoffe in den Körper, die gewöhnlich über den Stuhlgang ausgeschieden würden; darunter Nahrungsbestandteile, Toxine, Pilze... Das Immunsystem reagiert prompt, Entzündungen entstehen.

WIE ENTSTEHET EIN UNDICHTER DARM?

Nicht alles ist ausreichend geklärt, jedoch scheinen Ernährung, Stress, Medikamente und über die Nahrung aufgenommene Umweltgifte (Pestizide) zu den relevanten Auslösern zu gehören. Die Darmwand besteht aus Schichten, die die Darmwandbarriere bilden und dafür sorgen, dass der Darm als abgeschlossene, funktionierende Passage durch den Körper führt.

- Die erste, nach innen gerichtete, Barriere ist die Schleimschicht und Heimat unzähliger guter Darmbakterien – dem Mikrobiom. Sie dienen dem Immunsystem, geben Antikörper ab, **die im Verdauungsbrei Schadstoffe binden und zur Ausscheidung bringen** und produzieren Nährstoffe, die den Zellen der Darmschleimhaut zu Gute kommen.
- Im Optimalfall besiedeln die Darmbakterien den Darm so dicht, dass **unwillkommene Pilze** – die zu jeder Zeit auch anwesend sind – in der Unterzahl bleiben und keine Chance erhalten sich auszubreiten. Das gleiche gilt für **schädliche Bakterien**. Sie würden, wie Pilze, **bei einer Überwucherung die Darmschleimhaut angreifen**.
- Eine weitere Barriere ist die Darmschleimhaut. Dortige Zellen werden durch Proteine zusammengehalten. Dieser Vorgang verschließt sämtliche Lücken – so bleibt der Darminhalt separiert vom Blutkreislauf. Sind in den Barrieren hier Lücken entstanden, zum Beispiel durch zu viele unwillkommene Pilze oder schädliche Bakterien, **können Partikel** in den Blutkreislauf gelangen, die dort nicht hingehören und **eine Immunreaktion auslösen**.



Die größten Feinde des Darms sind in der Ernährung zu finden

Eine unzureichende Ernährung zählt zu den Hauptursachen. Wer sich also hauptsächlich von **Zucker, Weißmehlprodukten** sowie **weißem Reis** ernährt und dem nichts ausgleichendes wie Ballaststoffe in Form von Gemüse und Vollkornprodukten entgegensetzt, erhöht das Risiko enorm an Leaky Gut zu erkranken. Hinzu kommen Genussmittel wie **Nikotin** und **Tabak**.

Alkohol spielt eine besonders bedeutende Rolle, da sich die von ihm angerichteten Schäden nur durch eine länger andauernde Abstinenz vollständig zurückbilden können. Medikamente – allen voran **Antibiotika** – zerstören nicht nur unliebsame Bakterien, sie greifen auch das so wichtige Mikrobiom an. Dadurch wird eine Pilzüberwucherung (Candida) wahrscheinlicher. **Stress** begünstigt diese ebenso. Viele Schmerzmittelwirkstoffe wie **Diclofenac, Ibuprofen, Indometacin** und weitere können die Darmschleimhaut schädigen.

Erkrankungen, die mit dem Leaky-Gut-Syndrom zusammenhängen können

Die Darm-Hirn-Achse steht seit Jahren auch im Fokus der Forschung. Immer wichtiger wird dieses Gebiet, weil sich erstaunliche Zusammenhänge zwischen psychischen Störungen und dem Zustand des Darmes sowie des Mikrobioms auf tun. Darüber hinaus gibt es Zusammenhänge zwischen dem Leaky-Gut-Syndrom und den unterschiedlichsten Erkrankungen und Einschränkungen.

- Parkinson
- Reizdarm
- Herzkrankheiten
- Hashimoto
- Rheuma
- Schuppenflechte
- Neurodermitis
- Chronische Müdigkeit
- Diabetes Typ 1 und Typ 2
- Zöliakie (Glutenunverträglichkeit)
- Multiple Sklerose
- Migräne und Kopfschmerzen
- Blasenentzündungen
- Vaginosen
- Stimmungsschwankungen
- ADHS
- Depressionen
- Angststörungen
- Blähungen und Blähbauch
- Gelenkschmerzen
- Ekzeme
- Konzentrationsstörungen
- Morbus Crohn
- Allergien
- Asthma
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten und weitere

Die meisten der erwähnten Beschwerden gehen mit entzündlichen Prozessen einher, die auch durch eine undicht gewordene Darmbarriere befeuert werden.

Darmschädigende Einflüsse auf einen Blick!

- Stress
- Zuckerhaltige Nahrungsmittel und Getränke
- Vitalstoffmangel, allen voran Vitamin A, C, D und Zink
- Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Bewegungsmangel
- Nikotin, Tabak, Alkohol
- Die „Pille“ (Kontrazeptiva)
- Antibiotika
- Einige Schmerzmittel
- Pilze wie Candida
- Chemotherapie und Bestrahlung



SCHRITT 1:

SO HELFEN SIE IHREM DARM AUF DIE SPRÜNGE! GEHEN SIE SCHRITT FÜR SCHRITT IN RICHTUNG WOHLFÜHLDARM

Leiden Sie an einem durchlässigen Darm? Machen Sie den Test!

Finden Sie zuallererst heraus, ob Sie von einem Leaky-Gut-Syndrom betroffen sind. Der Weg zu einem gesunden Verdauungsapparat beginnt am hinteren Ende. Ganz natürlich und doch recht ungewohnt wird der Gang zur Toilette, wenn man vorhat, das Ausgeschiedene genauer zu betrachten. Dabei ist es das Natürlichste der Welt und gibt Aufschluss darüber, wie es der Darmschleimhaut und dem Mikrobiom ergeht. Hier finden Sie also die ersten Hinweise

für Ihre Darmgesundheit und können auch im Laufe einer „Darmsanierung“ oder Ernährungsanpassung Fortschritte erkennen.

Beobachten Sie die Stuhlbeschaffenheit. Einfach wird dies mit der Bristol-Stuhlformen-Skala, die sämtliche Formen, Farben und Konsistenzen auflistet und bewertet.

Aussehen und Konsistenz – wann passt es?

Die Bristol-Stuhlformen-Skala:

Zuallererst ein einfacher Leitsatz. Je weniger Toilettenpapier sie benötigen und je sauberer die WC-Schüssel nach dem Toilettengang ist, umso besser funktioniert Ihr Darm. Vorausgesetzt, Sie haben regelmäßigen und nicht zu harten Stuhlgang.

Typ 1: Kleine Kugeln, die sich schwer ausscheiden lassen (pressen).

Beides geht in Richtung Verstopfung, achten Sie darauf, genügend Flüssigkeit und wasserlösliche Ballaststoffe zu sich zu nehmen. (Ballaststoffe nicht bei akuten Beschwerden).

Typ 2: Würstchen in klumpiger Form, die sich schwer ausscheiden lassen.

Typ 3: Wurstförmig mit Rissen
Klasse, so soll's sein!

Typ 4: Wurstförmig und glatt

Typ 5: Kleine, nicht miteinander verbundene Kugeln (Klumpen).
Auch diese Stuhlform ist okay, wenn Sie mehrmals täglich Stuhl absetzen.

Typ 6: Breiig, ohne Form

Trinken Sie in beiden Fällen viel! Durch diesen Stuhlgang verliert Ihr Körper besonders viel Wasser. Wenn Durchfall länger als drei Tage anhält, konsultieren Sie einen Arzt. Genauso gilt dies für Stuhlgang mit Spaghetti ähnlichem Aussehen oder solchem in Stiftform. Ein Gewächs könnte die Passage verengen und diese Form herbeiführen.

Typ 7: Flüssig, Durchfall

GUT ZU WISSEN! Aufgenommene Nahrung benötigt etwa 24 bis 28 Stunden, um den Darm zu passieren. Kommt der Stuhlgang seltener als zwei- bis dreimal pro Woche, zählt das zu einer Verstopfung. Zu den häufigsten Hintergründen gehören:

- zu wenig Bewegung,
- zu wenig Flüssigkeit,
- ballaststoffarme Nahrungsmittel,
- häufiges Zurückhalten,
- die Einnahme von Abführmitteln,
- psychischer Stress.

Ein Hinweis zur Stuhlfarbe: Fast alle Verfärbungen hängen mit dem zusammen, was wir essen. Rote Beete kann den Stuhl rot und sogar sehr dunkel färben. Eisenpräparate lassen den Stuhlgang besonders dunkel wirken. Nahezu schwarz und hellrot – diese beiden Färbungen können auf Blutungen im Darm und am Darmausgang hinweisen. Und wenn der Stuhlgang über mehrere Tage grundlos verfärbt ist, gehen Sie bitte zu einem Arzt, um die Ursache abzuklären. Das gilt auch für weiße, entfärbte Ausscheidungen.

TIPP: Ob Sie von Leaky Gut betroffen sind, können Sie ganz einfach zu Hause testen. Mit Laborbefund. Online und im Handel erhalten Sie dafür Stuhl-Analyse-Tests und Bluttests, die einfach in der Handhabung sind. Die entnommene Probe senden sie an das entsprechende Labor. Die Ergebnisse werden Ihnen zeitnah via Post und meistens auch online mitgeteilt.



Haben Sie das Gefühl, auch von **Nahrungsmittelunverträglichkeiten** betroffen zu sein, sollten Sie diese abklären. Im Anschluss können Sie mit einem Ernährungsberater einen Nahrungsplan erstellen, der Mangelernährung ausschließt und dennoch die entzündungsfördernden Lebensmittel weglässt.

TIPP:

Im Jungbrunnen-Portal dreht sich alles um die beste Zeit Ihres Lebens und was Sie selbst für ein langes und gesundes Leben tun können. Wenn Sie Mitglied in einem Jungbrunnen-Club sind, steht Ihnen der Mitgliederbereich gratis zur Verfügung. Hier finden Sie, unter anderem, ein DARMWOHL-TAGEBUCH, für Ihre konkreten Notizen und Aufzeichnungen. Zum Jungbrunnen-Portal gelangen Sie hier www.jungbrunnen-portal.de

Schnelltest Leaky Gut

Mit dem folgenden Test haben Sie die Möglichkeit, sofort auszuloten, wie hoch die Wahrscheinlichkeit für einen undichten Darm bei Ihnen ist, oder ob Ihr Verhalten diesen begünstigt. Dieser Test ersetzt keinen Laborbefund, dennoch ist er aufschlussreich und fasst die Symptome zusammen. **TIPP:** Machen Sie den Test im Laufe einer Ernährungsanpassung immer wieder. Ihre Antworten helfen Ihnen, die Entwicklung über einen gewissen Zeitraum nachzuvollziehen.

Kreuzen Sie jede Frage, die Sie mit einem „JA“ beantworten können, an.

Schnelltest – ist es (wahrscheinlich) LEAKY GUT?	
	Leiden Sie unter jeglicher Art von Schmerzen, einschließlich Gelenk- oder Kopfschmerzen?
*	Haben Sie Blähungen oder andere Verdauungsprobleme, unabhängig davon, was Sie Essen?
	Leiden Sie regelmäßig an Sodbrennen und stoßen oft auf?
	Hatten oder haben Sie mehrmals ausbleibenden Stuhlgang über einen Tag hinaus?
*	Ist eine Autoimmunerkrankung wie Hashimoto-Thyreoiditis, Psoriasis, Multiple Sklerose o. ä. bekannt?
	Haben Sie wenig Energie oder sind chronisch müde?
	Treten Infektionen von Auge, Nase und Mund häufig auf?
!	Verspüren Sie Heißhunger auf Süßigkeiten und/oder Brot?
	Haben Sie Probleme mit saisonalen Allergien?
	Ist Ihre Zunge häufig belegt?
	Haben Sie Hautprobleme, wie Rosazea, Ekzeme, Akne oder Ausschläge?
	Treten häufiger Gedächtnisstörungen auf?
!	Hatten Sie jemals mit irgendeiner Art von Candida-, Hefe- oder Pilzproblemen zu kämpfen?
	Haben Sie Schilddrüsenprobleme?
	Fällt es Ihnen schwer einzuschlafen?
	Reagieren Sie empfindlich auf Gluten oder Milchprodukte?
	Leiden Sie an Depressionen, Angstzuständen oder mangelnder Konzentration?
	Sind Sie oft unruhig und fühlen sich generell eher gestresst?
*	Haben Sie häufig Durchfall, breiigen oder dünneren Stuhl?
	Ist Ihr Stuhl in der Regel klebrig und hinterlässt Spuren in der Toilette?
	Werden Sie öfter als zwei- oder mehrmals im Jahr krank, und haben Sie das Gefühl, dass Ihr Immunsystem zu schwach ist?
*	Wurde bei Ihnen Colitis ulcerosa, Morbus Crohn oder IAS diagnostiziert?
	Haben Sie wechselhaften Stuhlgang?
	Nehmen Sie derzeit verschreibungspflichtige oder rezeptfreie Medikamente, wie Aspirin, Ibuprofen oder Antibiotika ein?
	Riecht Ihr Stuhl ungewöhnlich intensiv und unangenehm?
	Für Männer: Haben Sie Erektionsprobleme oder sind impotent?
	Für Männer: Sind Sie in regelmäßig von Prostata- oder Blasenentzündung betroffen?
	Für Frauen: Treten bei Ihnen häufig Blasenentzündungen auf?
	Für Frauen: Haben Sie öfter Unterleibskrämpfe?
!	Für Frauen: Leiden Sie unter Juckreiz im Vaginalbereich und/oder an Vaginalpilz?
	Für Frauen: Haben Sie einen auffälligen Ausfluss, in Farbe, Geruch oder Konsistenz?

Weniger als zwei „JA“: Sie befinden sich auf der Leaky-Gut Skala derzeit ganz weit unten; bei umsichtigem Verhalten sollte Ihr Darm weiterhin im Lot bleiben.

Zwei oder drei „JA“: Sie haben möglicherweise eine Entzündungsreaktion. Vermutlich bedarf es nur kleiner Veränderungen an Ihrem Lebensstil, um Ihren Darm besser zu unterstützen.

Mehr als vier „JA“: es ist wahrscheinlich, dass Sie bereits seit längerer Zeit vom Leaky-Gut-Syndrom betroffen sind. Im ungünstigsten Fall hat Ihr undichter Darm bereits weitere Prozesse in Gang gesetzt.

Mit Stern markierte Fragen zählen doppelt, da sie zu den Schlüsselfragen gehören.

Mit einem Ausrufezeichen markierte Fragen weisen auf eine mögliche Pilzüberwucherung im Darmbereich hin – diese begünstigen das Durchlässigwerden der Darmschleimhaut.

SCHRITT 2:

DARMREINIGUNG UND ENTSÄUERUNG

Pflegen Sie Ihre Darmschleimhaut

Für viele gehört es zur täglichen Morgenroutine das Gesicht zu reinigen und zu pflegen, nach dem Duschen die Haut einzucremen und auf sprödem Haar auch einmal eine Kurpackung ihre Wirkung entfalten zu lassen. Sie ahnen es schon? Genau! Wer pflegt eigentlich unseren Darm? Er ist ein so zentrales und wichtiges Organ, von dem aus unser

ganzer Körper genährt wird. Er versorgt uns mit allem, was wir brauchen, schützt uns vor Toxinen, verschafft uns gute Laune und „denkt“ sogar mit, indem Bewohner direkt mit der Schaltzentrale kommunizieren – nicht umsonst wird er doch auch als das zweite Gehirn bezeichnet.



GUT ZU WISSEN! Der Darm ist ein in sich reguliertes System und braucht meistens nur etwas Unterstützung, um selbst wieder ins Lot zu kommen. Wenn Sie Ihrem Darm ermöglichen, die richtigen Mikroben anzusiedeln und Entzündungen zu reduzieren, bekommt er die Chance, sich zu regenerieren.

Die wunderbare Welt des Darms hat mehr Aufmerksamkeit und auch die tägliche Portion Wellness verdient.

✓ **Leinsamen** sind wunderbare Schleimlieferanten und unterstützen damit Ihren Darm, bei gleichzeitiger sanfter Reinigung. Alles für die bessere Regeneration. Goldener Leinsamen und vor allem geschroteter, liefern mehr Schleimstoffe und können am Vortag bereits für das Frühstück mit ausreichend Wasser eingeweicht werden. Oder rühren Sie die Samen in Biojoghurt. Trotz der enthaltenen Omega-3-Fettsäuren sollte die verzehrte Menge 15 Gramm pro Mahlzeit nicht überschreiten.

WICHTIG: Falls Sie Medikamente nehmen, sollte deren Einnahme mit zwei bis drei Stunden Abstand zu einer Mahlzeit mit Leinsamen stattfinden.

TIPP: Bewahren Sie Leinsamen gut verpackt, vor Licht geschützt im Kühlschrank auf. Das gilt vor allem für geschroteten Leinsamen. Damit werden die Inhaltsstoffe besser geschützt.

✓ **Chiasamen** können auch hervorragend quellen, reinigen sanft den Darm und enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe. Die verzehrte Menge sollte 15 Gramm, das sind etwa eineinhalb bis zwei Esslöffel pro Tag nicht überschreiten.

WICHTIG: Trinken Sie zu diesen quellfähigen Samen immer ausreichend Wasser, bei Leinsamen beispielsweise sind es je Esslöffel bis zu einer Tasse. Nur so können die Schleimstoffe wirken und sanft den Verdauungstrakt reinigen. Trinken Sie zu wenig, können Verklebungen im Verdauungstrakt entstehen. Menschen, die schon einmal einen Darmverschluss hatten, an einer verengten Speiseröhre, an Engstellen in Darm oder Magen leiden, sollten von dem Verzehr absehen. Dies gilt auch bei akuten Entzündungen im Verdauungsapparat. Fragen Sie im Zweifel einen Arzt Ihres Vertrauens.

Indem Sie diese schleimenden Samen in Ihre Mahlzeiten integrieren, haben Sie bereits mit einer sanften und natürlichen Darmreinigung begonnen. Übertreiben sollten Sie diese allerdings nicht.

Sanfte Darmreinigung mit Detox-Effekt

Als Alternative oder hervorragende Ergänzung bietet sich z. B. die Darmreinigung mit der Jungbrunnen-Kur an. Damit erhalten Sie effektive und zugleich sanfte Unterstützung für Ihren Darm und darüber hinaus. Die enthaltene Chlorella-Alge ist dafür bekannt, Giftstoffe im Körper zu lösen und auszuleiten. Silizium unterstützt den Säure-Basen-Haushalt und reguliert den Blutdruck. Brennnesselblätter gehören zu den am besten erforschten Heilkräutern, sie wirken entzündungshemmend und sanft entgiftend. Der enthaltene Fenchel hat eine besonders positive Wirkung auf den Verdauungstrakt, beruhigt, verringert Blähungen und hilft bei Wechseljahresbeschwerden. Artischockenextrakt rundet die Jungbrunnen-Kur als wohltuendes Präbiotikum ab. Das macht die Jungbrunnen-Kur im höchsten Maße bioverfügbar und schonend für den Darm und vor allem ganz natürlich.



Stimmt das Verhältnis zwischen Säuren und Basen in Ihrem Körper?

Der Säure-Basen-Haushalt ist in komplementärmedizinischen Kreisen eine der Grundlagen, um entzündliche Prozesse im Körper zurückzudrängen. Ein Ungleichgewicht beispielsweise, weil wir gerade zu viel genascht haben oder es keine Gelegenheit für körperliche Aktivitäten gab, können das Verhältnis im Tagesverlauf schon aus dem Gleichgewicht bringen. Stress und eine unausgewogene Ernährung folgen auf der Liste der sauer machenden Verhaltensweisen.

Menschen, die eine Übersäuerung schon einmal erlebt haben, werden die eine oder andere Folgeerscheinung des Leaky-Gut-Syndroms wiedererkannt haben. Nur, wenn das Milieu im Darm stimmt, fühlen sich die guten Darmbakterien wohl. Damit kann die Darmschleimhaut einfacher genesen und entzündliche Prozesse werden gemildert. Zudem fühlen sich Dampilze in einem eher basischen Milieu gar nicht wohl.

Das macht sauer!

- Kohlensäure- und zuckerhaltige Getränke, wie Limonaden oder Sprudel
- Milchprodukte und tierisches Eiweiß ohne Vitalstoffe auf dem Teller
- Kohlehydrate in zu hohen Mengen, Nudeln, Weißbrot, ... bevorzugen Sie Vollkornprodukte

Im Grunde genommen alles das, von dem auch unser Darm gerne weniger auf dem Teller hätte. Ernähren Sie sich also darmgerecht, erfüllen Sie in den meisten Fällen gleichzeitig eine basenfördernde Ernährungsweise.

Basisch und trotzdem süß?

Aber natürlich! Sie müssen keineswegs auf süße Schlemmereien verzichten. Falls es doch mal ein Leckerbissen mit Zucker ist, essen Sie diesen unmittelbar nach der Hauptmahlzeit. Dadurch wird der Blutzuckerspiegel weniger stark beeinflusst und auch das Verhältnis zwischen den Säuren und Basen in Ihrem Körper weniger verschoben.

GUT ZU WISSEN! Haben Sie allerdings auch eine Candida Überwucherung, sollten Sie eine Zeit lang auf Zucker verzichten.

Die besten Alternativen:

- ✓ Stevia frisch oder in Pulverform
- ✓ Honig, unbehandelt in kleinen Mengen (hat fungizide Eigenschaften)

TIPP: Mit Stevia lassen sich auch wunderbare Kuchen zaubern und Plätzchen backen. So haben Sie im Jahresverlauf immer die adäquate Süße zur Hand.

WICHTIG: Honig sollten Sie nicht erhitzen, lediglich in leicht warme Speisen und Getränke rühren, da er sonst Toxine bildet. Weitere Zuckeralternativen, wie Erythrit und Xylit, können abführend wirken und sollten daher eher vermieden werden.

TIPP:

Der Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes stellt für Ihr Darmwohl-Programm einen zentralen Schritt dar. Sie möchten mehr darüber erfahren, warum der Säure-Basen-Haushalt so wichtig ist? Im Mitgliederbereich des Jungbrunnen-Portals finden Sie einen Säure-Basen-Ratgeber. Diesen erhalten Sie ebenfalls, zusammen mit einem Testkit, in Ihrem Jungbrunnen-Club. Sie sind noch auf der Suche nach einem Jungbrunnen-Club in Ihrer Nähe?

Die Standorte unserer Jungbrunnen-Clubs finden Sie hier

www.jungbrunnen-portal.de

SCHRITT 3:

NAHRUNG FÜR EINEN GESUNDEN DARM

Nicht nur das, was wir essen ist entscheidend, sondern vor allem wie wir eine Mahlzeit zu uns nehmen. Sind wir dabei gehetzt oder gestresst, kauen wir hastig und unzureichend, dann hat unser Verdauungsapparat mehr zu tun. Das durch den Stress ausgeschüttete Cortisol verhindert eine reibungslose Verdauung, wir fühlen uns mitunter nach dem Essen mehr schlapp und müde, als gestärkt.

Gutes Kauen verhilft Ihnen zu einem Vorsprung. Sie bereiten die Speisen für den Magen und Darmtrakt vor. Je besser Sie kauen, desto einfacher ist es für diese Organe, Ihr Essen zu verdauen.



Ballaststoffe – worin sind sie enthalten und wieviel davon tut gut?

Ballaststoffe sind für alle Verdauungstypen wichtig und sollten fixer Bestandteil der täglichen Ernährung sein. Gerade für Menschen, die häufiger von Verstopfung betroffen sind, erweisen sich Ballaststoffe als äußerst hilfreich. Aber auch hier gilt – übertreiben Sie es nicht. Sollten Sie bisher kaum Ballaststoffe in Ihre Ernährung integriert haben, steigern Sie die Dosierung Schritt für Schritt.

GUT ZU WISSEN! Für Menschen mit Reizdarmsyndrom können zu viele Ballaststoffe auch zur Herausforderung werden, daher ist die Dosierung individuell, in diesem Fall meist weniger. Generell nehmen wir jedoch eher zu wenige Ballaststoffe zu uns. Wir können die täglichen Gerichte mit diesen aufwerten und damit wertvoller für unseren Darm machen.

- ✓ Ballaststoffe sind unter anderem im „Skelett“ der Pflanzen enthalten und werden in wasserlösliche und wasserunlösliche unterteilt. **Wasserlösliche Ballaststoffe** sind vor allem in **Algen, Hafer, Obst** und **Gemüse** enthalten. Sie sind Nahrung für Ihre Dickdarmbakterien.
- ✓ **Wasserunlösliche Ballaststoffe** finden sich in **ungeschliffenem Getreide und Vollkornprodukten**.

Diese nützlichen Verdauungshelfer können sehr viel Wasser sowie Gifte aus der Nahrung binden. Gleichzeitig entsteht mehr Masse im Darm, der Dickdarm erhöht die Darmtätigkeit; so kommt der Verdauungsbrei schneller voran und wird rascher ausgeführt.

WICHTIG:

Für die bessere Verdauung von Vollkornprodukten hilft ebenfalls „ein extra Schluck“ Wasser. Trinken Sie ausreichend!

TIPP:

Wenn Sie Mitglied in einem Jungbrunnen-Club sind, steht Ihnen der Mitgliederbereich gratis zur Verfügung. Hier finden Sie REZEPTE FÜR IHRE DARMGESUNDHEIT. Zum Jungbrunnen-Portal gelangen Sie hier www.jungbrunnen-portal.de



Schlemmerbalance und das richtige Fett für Ihren Darm

Öl ist nicht gleich Öl! **Gesunde Fette gehören genauso zu einer ausgewogenen Ernährung wie vollwertige Kohlehydrate und hochwertiges Eiweiß in Verbindung mit Vitalstoffen.** Sie können entzündungshemmend wirken, enthalten Antioxidantien, sorgen bei der richtigen Dosierung dafür, dass wir mit ausreichend Omega-3-Fettsäuren versorgt sind und machen, alleine durch ihre pure Anwesenheit, aus manch langweiligem Gemüse einen Leckerbissen. Sie tragen Aromen, verstärken sie und halten uns fit. Folgende Öle eignen sich besonders gut für Ihr Darmwohlprogramm.

Öle und Fette für einen Darm, der sich wohlfühlt!

Zum Erhitzen geeignet

- ✓ **Kokosöl** wirkt fungizid und ist bei einer Behandlung gegen Candida hilfreich, einer Begleiterscheinung des Leaky-Gut-Syndroms.
- ✓ **Ghee (geklärtes Butterschmalz)** können Sie nutzen, wenn Sie einen buttrigen Geschmack bevorzugen. Unter anderem wirkt Ghee auch gegen Darmentzündungen und beugt damit dem Leaky-Gut-Syndrom vor.

Öle für kalte Speisen

Das sind z. B. **Nussöle und Öle aus Samen.**
TIPP: Weil letztere besonders schnell oxidieren, lagern Sie diese geschützt vor Sauerstoff, Hitze und Licht. Auf der Packung sollte angegeben sein ob dies auch bei der Herstellung berücksichtigt wurde.

- ✓ **Olivenöl** enthält Antioxidantien, die gegen Candida wirksam sind.
- ✓ **Leinöl**, kalt gepresst hat entzündungshemmende Eigenschaften.
- ✓ **Traubenkernöl**, kalt gepresst enthält Lecithin. Dies ist essenziell für den Aufbau von Darmzellmembranen.
- ✓ **Hanföl** hilft allgemein bei chronischen Entzündungen und der Zellreparatur im Körper. Mit seinem durchschnittlichen Fettsäureanteil von drei Teilen Omega 6 und einem Teil Omega 3 gilt es als das ideale Öl.

Natürliche probiotische Nahrungsmittel ...

... enthalten neue Nachbarn für Ihre guten Darmbakterien. Produkte mit lebenden Mikroorganismen werden schon seit Jahrhunderten kulturübergreifend hergestellt, lange vor der Erfindung des Mikroskops. Die positive Wirkung auf die Verdauung und das allgemeine Wohlbefinden war zwar bekannt, doch erst viel später wurden die Hintergründe erforscht. Zu Tage traten kleinste, lebende Organismen, die sich dem Blick der Augen entziehen. Sie sind Teil des Mikrobioms im Darm, ergeben in Summe mehr als die gesamte Weltbevölkerung und unterstützen uns, die Wirte. Denn Sie sind darauf bedacht Ihren Lebensraum zu erhalten.



Was sind Präbiotika?

An die guten Mikroorganismen haben wir bereits gedacht. Sie werden so gut wie möglich im Darm angesiedelt. Je mehr es von ihnen gibt, desto weniger Platz lassen sie den unerwünschten Gästen wie zum Beispiel Pilzen und entzündungsfördernden Bakterien. Damit Sie überleben, sich vermehren und vor allem bleiben, brauchen Sie entsprechende Nahrung. Präbiotika sind Ballaststoffe, meist unverdauliche Kohlenhydrate, wie das Inulin. Sie stehen auf dem Speiseplan der nützlichen Darmbakterien Ihres Mikrobioms.

Eine hohe Konzentration Präbiotika ist enthalten in:

- ✓ Topinambur
- ✓ Artischocken.
- ✓ Pastinaken
- ✓ Chicorée
- ✓ Schwarzwurzeln
- ✓ Mandeln
- ✓ Knoblauch
- ✓ Schalloten

WICHTIG: Beziehen Sie sämtliche Lebensmittel in Bio-Qualität. Nur so schonen Sie Ihren Darm, reduzieren Pestizide und andere Toxine in Ihrer Nahrung und erhalten die volle Breite an Inhaltsstoffen, wie Omega-3-Fettsäuren, B-Vitamine und vieles mehr.

Nahrungsmittel und Supplemente, die Mikroorganismen beinhalten, werden heute als Probiotika bezeichnet. Das sind lebensfähige Pilze, Hefen und Bakterien. Sie verhindern u. a. eine Vergärung der im Darm befindlichen Proteine und hemmen deren Oxidation.

1. **Kefir** befindet sich im Rennen um die beste Quelle für Probiotika auf dem ersten Platz. Die Grundlage ist Kuh-, Ziegen-, und Schafsmilch, der ein Milchpilz, die Kefirknolle, zugesetzt wird. Das fertige Getränk wirkt antimikrobiell und entzündungshemmend. Der Gehalt an probiotischen, lebenden Zellen ist im Kefir höher als im Naturjoghurt.
2. **Naturjoghurt** hat einen hohen Gehalt der nützlichen Milchsäurebakterien – der bei frischen Produkten am höchsten ist. Je älter ein Joghurt umso weniger Milchsäurebakterien.
3. **Buttermilch** ist ein weiteres Sauermilchprodukt, das den Darm und sein Mikrobiom probiotisch unterstützt.
4. **Sauerkraut** erhält man, wenn Weiß- oder Spitzkohl fermentiert wird. Nach der Gärung ist er leichter verdaulich. Durch seinen hohen Gehalt der fleißigen Kleinstlebewesen, darmfreundlicher Ballaststoffe und Vitamine ist er ein hochwertiger Lieferant für die wichtigsten Grundlagen, die ein gut funktionierender Darm benötigt – aber nur, wenn Sauerkraut nicht pasteurisiert ist!
5. **Saure Gurken** schwimmen in einer Flüssigkeit aus Wasser, Kräutern, Zucker und Salz – und, wenn es echte Saure Gurken sind, zusätzlich in darmfreundlichen Milchsäurebakterien. Diese fermentieren fleißig und machen die Salzgurken mit der Zeit sauer und damit haltbar. Der Großteil der Sauren Gurken im Supermarkt ist jedoch mit Essig versetzt, hier tummeln sich keine probiotischen Bakterien.
6. **Milchsauer** vergorene Gemüsesäfte, wie Karottensaft, Rote Beete Saft, Sauerkrautsaft und Topinambursaft bringen neue, gute Darmbakterien in das alte Milieu.
7. **Miso**, produziert aus Getreide und Sojabohnen, durchlebt bis zu seiner Reife einen einjährigen Prozess. Wieder sind probiotische Milchsäurebakterien für die Gärung und den typischen Geschmack verantwortlich. Die japanische Gewürzpaste sorgt für gesunde Abwechslung auf dem Speisetisch, ist reich an Ballaststoffen und Proteinen.

GUT ZU WISSEN! Manche Menschen reagieren zu Beginn etwas empfindlich auf das Zuführen von Probiotika und reagieren mit Blähungen oder dünnerem Stuhlgang. Dies legt sich mit der Zeit. In diesem Fall können Sie etwas später noch einmal beginnen oder die Dosierung minimieren und in ganz kleinen Schritten erhöhen. Das kann auch auf Joghurt, Kefir und Co zutreffen.

**TIPP: Im Mitgliederbereich
des Jungbrunnen-Portals finden Sie eine
DARMWOHL-EINKAUFSHECKLISTE!**

Weitere Darmwohl-Superfoods sind ...

- ✓ Brokkoli
- ✓ Chiasamen
- ✓ Rosenkohl
- ✓ Chlorella Alge
- ✓ Blumenkohl
- ✓ Spirulina Alge

Besonders darmfreundliches Obst, Gemüse und mehr

- ✓ Beeren
- ✓ Blattgemüse am besten saftig grün und/oder bitter
- ✓ Nüsse unbehandelt in moderaten Mengen
- ✓ Vollkornprodukte

GUT ZU WISSEN! Unser Körper kann regionale und saisonale Produkte am besten verwerten.



Machen Sie unerwünschten Pilzen den Garaus!

Candida albicans ist einer der häufigsten Mitverursacher, bzw. Begleiterscheinung des Leaky-Gut-Syndroms. Dieser und andere Pilze sind immer anwesend und leben zu jeder Zeit auch im Darm neben den guten Darmbakterien. Sie werden in Schach gehalten, sie bekommen, wenn wir uns entsprechend ernähren, keine Chance, sich auszubreiten. Ist der Speiseplan unausgewogen, voller schädlicher Fette - allen voran mit Zucker überladen und kommt noch etwas Stress hinzu – gerät der Darm schon mal aus dem Konzept. Hat ein Pilz überhandgenommen, nimmt meist auch die Darmwandbarriere Schaden. Klären Sie also immer ab, ob eine Pilzüberwucherung vorliegt.

Um Pilze zu dezimieren, sollten Sie diese aushungern – durch Zuckerverzicht. Das Mikrobiom, wie bereits beschrieben, stärken und zusätzlich mit pilzreduzierenden Superfoods würzen. In diesem Fall Zucker wirklich über längere Zeit weglassen und sehr süße Früchte meiden. Nicht gegarte Früchte generell gesondert von jeglichen anderen Lebensmittelgruppen zu sich nehmen.

Candida-Stopp! Super-Zutaten

- ✓ **Ceylon-Zimt** wirkt entzündungshemmend und fungizid.
- ✓ **Ingwer** fördert die Durchblutung im Darm.
- ✓ **Kreuzkümmel (Kumin)** hat pilzfeindliche Eigenschaften.
- ✓ **Koriander** wirkt krampflösend, blähungswidrig und fungizid.
- ✓ **Oregano** und **Oregano-Öl** sind ganz oben auf der Liste gegen Candida.
- ✓ **Piment (Nelkenpfeffer)** wirkt verdauungsfördernd.
- ✓ **Gewürznelken** enthalten Antioxidantien und wirken gegen den Pilz.
- ✓ **Sternanis** wirkt verdauungsfördernd.
- ✓ **Limetten** machen basisch und wirken fungizid.
- ✓ **Zitronen** machen basisch.
- ✓ **Kokosöl** macht dem Pilz das Leben schwer.
- ✓ **Olivenöl** ist ebenfalls hilfreich.

TIPP:

Sie sind herzlich eingeladen, es sich einfach zu machen! Alle darmfreundlichen Lebensmittel finden Sie in der DARMWOHL-EINKAUFSHECKLISTE im Mitgliederbereich.

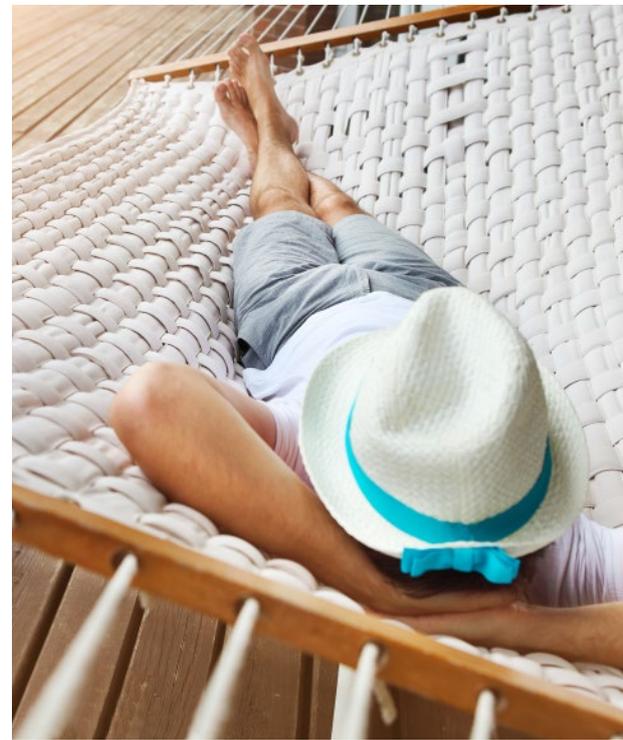
Und sollten Sie den Verdacht auf Lebensmittelunverträglichkeiten haben, nutzen Sie das ebenfalls im Jungbrunnen-Portal erhältliche DARMWOHL-TAGEBUCH. Die vorgefertigte Struktur macht Ihnen das Ausfüllen leichter und Sie können die gesammelten Daten auch mit einem Ernährungsberater besprechen. Auch sehr gut geeignet, um die Fortschritte der Darmwohler Ernährung zu dokumentieren.

SCHRITT 4:

ENTSPANNUNG UND BEWEGUNG FÜR DEN BAUCH

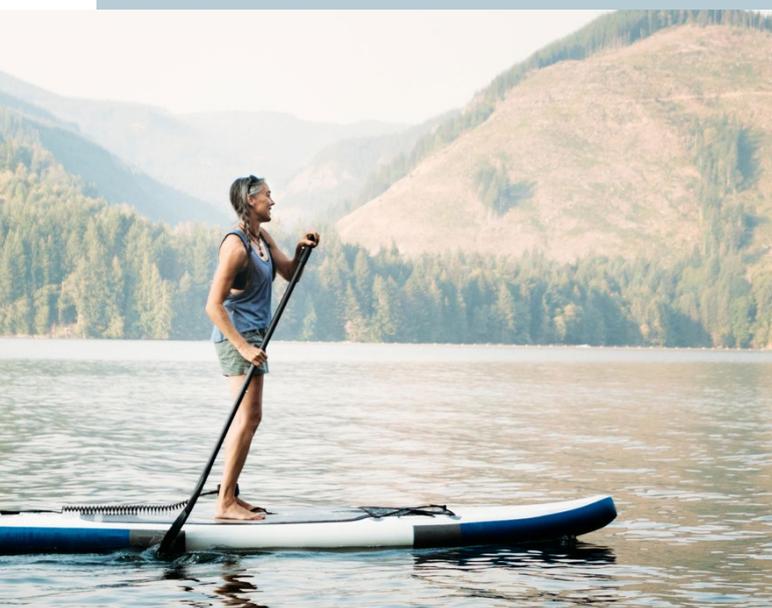
Viele kennen den unmittelbaren Zusammenhang zwischen Stress und einem rumorenden Verdauungstrakt. Der Darm ist nicht nur unser „zweites Gehirn“, er verfügt auch über 100 Millionen Nervenzellen in der Darmwand. Diese senden zu einem Großteil Informationen an das Gehirn und erhalten wesentlich weniger Anweisungen aus der Schaltzentrale.

So gesehen ist es **kaum verwunderlich, dass der Darm mit uns „fühlt“** und das Gehirn stetig mit Feedback versorgt. Möchten wir, dass es unserem Verdauungsapparat gut geht, macht es Sinn, körperlichen Stress, wie er z. B. durch Flüssigkeitsmangel und mentale Unruhe entsteht, zu vermeiden. Auch krampfartige Muskelverspannungen fördern wiederum Stress und Anspannung. Lassen Sie deshalb auch etwas Platz für Entspannungspausen zwischendurch, in denen Sie Entspannungsübungen praktizieren oder an stressigen Tagen einfach mal zur Ruhe kommen.



Die Top 4 für einen entspannten Darm

- ✓ Mentale und körperliche Anspannung lassen sich sehr effektiv mit der **Muskelrelaxation nach Jacobson** erreichen. Dies ist eine sehr effektive Methode, um bereits verspannte Muskelgruppen zu lockern, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und auch die Bauchmuskulatur loszulassen.
- ✓ Die **Bauchatmung** ist die natürlichste Weise, um die Muskulatur in diesem Bereich zu entspannen. Wenn wir nicht gestresst sind und wenn wir schlafen, atmen wir ganz natürlich in den Bauch. Je höher die Anspannung steigt, desto flacher atmen wir. Dabei verkrampten wir häufig die Bauchmuskulatur und ziehen sie unbemerkt ein. Ganz so als ob wir eine gute Figur machen wollten. Das kann auf Dauer den Verdauungsvorgang behindern. Mit der Bauchatmung werden Sie sich dessen bewusst, versorgen Ihren Körper mit mehr Sauerstoff und entspannen den Verdauungstrakt.
- ✓ Eine **Bauchmassage** kann sehr entspannend auf den Darm und das Gemüt wirken. Hierzu legen Sie sich entspannt auf den Rücken, winkeln die Beine an, indem Sie die Füße auf der Unterlage näher an das Gesäß ziehen. Nehmen Sie etwas Massage- oder auch Sesamöl, geben Sie einen Tropfen ätherisches Lavendelöl (dieses muss für kosmetische Zwecke geeignet sein) hinzu und legen Sie die rechte Hand sanft auf den Bauch. Nun beginnen Sie mit dieser um den Bauchnabel herum im Uhrzeigersinn zu kreisen. Üben Sie kaum bis keinen Druck aus. Machen Sie langsame, fließende Bewegungen. Nach einigen Minuten beenden Sie die Massage und spüren dem Gefühl nach. **TIPP:** Jetzt können Sie mit einem tiefen Atemzug einen Anker setzen. So fällt es Ihnen leichter, sich in hektischen Momenten, wenn Sie die Augen schließen und tief durchatmen, an das gerade wohlige angenehme Gefühl zu erinnern. **GUT ZU WISSEN!** Diese Massage hilft auch sanft bei Verstopfung und zeigt verirrten Blähungen den Ausgang.
- ✓ **Bewegung baut Stress ab** und fördert Verdauung sowie die Durchblutung. Entspannend sind Sport- und Bewegungseinheiten vor allem dann, wenn Sie diese in der für Sie passenden Intensität ausüben. Alles andere überfordert und stresst zusätzlich. Durch aktive Entspannungseinheiten lässt sich vor allem Anspannung lösen und reduzieren. Dies funktioniert am besten, wenn es auch Spaß macht. Tanzen passt in das Schema oder auch Yoga im Club.



TIPP: Eine Audio geführte **MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON** finden Sie im Mitgliederbereich des Jungbrunnen-Portals.



Ihr Darm mag es bewegt!

Da sitzt schon wieder ein „Lüftchen“ quer. Wird der Verdauungsapparat nicht hin und wieder in Schwung gebracht, stagniert die Verdauung. Blähbauch, Verstopfung und Müdigkeit sind häufig das Resultat. Denn ein träger Darm entgiftet nicht gut. Deshalb steht Bewegung im Alltag an erster Stelle auf Ihrer Bewegungscheckliste. Einfach und überall lassen sich kleinere Bewegungseinheiten absolvieren, ohne vom alltäglichen Ablauf abzuweichen. Nehmen Sie lieber Treppen statt den Aufzug, fahren Sie mit dem Fahrrad zum Einkaufen und legen Sie kürzere Wege zu Fuß zurück.

Yoga für den Bauch

Der **halbe Drehsitz**, die **Heuschrecke** und die **Cobra** sind drei wirkungsvolle Asanas, die Ihrer Verdauung auf die Sprünge helfen. Sie können einzeln oder in Kombination durchgeführt werden, gerne auch täglich. Bei einer bereits sehr aktiven Verdauung und häufigerem Absetzen des Stuhlgangs seien Sie mit diesen Übungen etwas zurückhaltender und führen sie weniger intensiv durch.

Wichtige Muskelgruppen für Ihr Darmwohlbefinden

Das Training sämtlicher **Muskeln im Rückenbereich**, der **Bauch-** und **Beckenbodenmuskulatur** kann gezielt die Verdauung anregen. Zudem fördert ein gestärkter Rumpf eine aufrechte Haltung und diese kommt wiederum Ihrem Verdauungssystem zugute. Denn eine geknickte Sitzhaltung kann die Verdauung sprichwörtlich behindern. Um dem vorzubeugen, sollten auch sämtliche verkürzte Muskelgruppen in dem Bereich gedehnt werden. Zum Beispiel die vordere Oberschenkelmuskulatur und die für das Hohlkreuz verantwortlichen Muskelstränge im Rücken.

Ausdauer- und Muskeltraining sind die optimale Kombination

Das richtige Training ist immer individuell. Fest steht: Trainieren wir in regelmäßigen Abständen, spornt das auch unseren Darm zu Höchstleistungen an. Mit **Ausdauertraining** wird durch die **Aktivierung des vegetativen Nervensystems** der **Darm besser durchblutet**. Neben den alltäglichen Bewegungseinheiten ist ein moderates Ausdauertraining ideal für Ihre Darmmuskulatur. **Krafttraining** hat für das körperliche und geistige Wohlbefinden nach aktuellen Erkenntnissen mindestens den **gleichen Stellenwert**. Zudem baut die Muskulatur spätestens ab Mitte 30 ab. Dem entgegenzuwirken gelingt am besten mit **muskelaufbauenden Trainingseinheiten**.

FAZIT: Das optimale Training, bzw. der individuelle Trainingsplan, verbindet beide Optionen miteinander. Passend zu den persönlichen Anforderungen und Bedürfnissen.

TIPP: Ein chipgesteuertes Zirkeltraining vereint Muskelaufbau- und Ausdauertraining. Es ist besonders effektiv. Ihr Jungbrunnen-Coach informiert Sie gerne.

Das richtige Training bringt Ihren Stoffwechsel in Schwung

Mit jedem Tropfen Schweiß scheiden wir neben Wasser und Salz auch Giftstoffe aus. Der Stoffwechsel wird angeregt, der Blutzuckerspiegel ausgeglichen und die Verdauung kommt in Schwung. Damit können unverdaute Nahrungsbestandteile zum Ausgang befördert werden. Dies beugt Fäulnisprozessen und darauffolgende Blähungen vor. Wenn wir uns also nicht ausreichend fit halten und regelmäßig bewegen, finden Stoffwechsellvorgänge langsamer statt, darunter auch der Abbau von Fett.

Checkliste für eine entspannte Verdauung während dem Training

Vor, während und **nach dem Training** gibt es allerdings einiges zu beachten, damit auch Ihre Verdauung davon profitiert.

- ✓ Essen Sie weder unmittelbar vor oder nach dem Training.
- ✓ Essen und trinken Sie zwei Stunden vor dem Training nicht mehr viel.
- ✓ In der letzten Stunde vor dem Training sollten Sie nur etwa 400 kcal zu sich nehmen.
- ✓ Bevorzugen Sie fettarme Speisen, sie werden schneller verdaut.
- ✓ Kauen Sie das Essen gut und speicheln Sie es ein, damit ist es optimal für den Verdauungstrakt vorbereitet.
- ✓ Verzichten Sie vor dem Training auf scharfe Speisen und zu viele Gewürze.
- ✓ Gemüse ist einfacher verdaulich als Fleisch, Bohnen, Kraut, Pilze, u. a.
- ✓ Trinken Sie während dem Sport lieber regelmäßig in kleinen Schlucken, vorzugsweise Wasser. Eine Flüssigkeitszufuhr während dem Training ist wichtig!
- ✓ Nach dem Training braucht Ihr Körper noch etwas Ruhe, gönnen Sie ihm mindestens 10 bis 20 Minuten, bevor Sie etwas essen.
- ✓ Generell gilt, etwa drei Stunden vor und zwei Stunden nach dem Training ist es besser, leicht verdauliche Speisen zu wählen.

Ihre Darmwohlcheckliste für jeden Tag – die Basics:

- 
- ✓ **Trinken Sie immer ausreichend!** Mindestens 1,5 bis 2 Liter pro Tag und angepasst an Wetter, körperliche Anstrengung und Nahrungsbestandteile. Genießen Sie Getränke ohne Kohlensäure. Wenn Sie ballaststoff- oder eiweißreiche Lebensmittel verzehren, braucht Ihr Körper etwas mehr Flüssigkeit. Trinken Sie körperwarme Getränke. **Tipp:** Für die bessere Verdauung immer vor oder zehn Minuten nach dem Essen - und nicht während der Mahlzeiten - trinken. Das beugt Völlegefühl vor und unterstützt die Verdauung.
 - ✓ **Kauen Sie gut,** die Verdauung beginnt bereits im Mund.
 - ✓ **Essen Sie in Ruhe** und sprechen Sie möglichst wenig dabei. Auf diese Weise verschlucken Sie weniger Luft, das kann Blähungen verringern.
 - ✓ Achten Sie darauf, **wann Ihr Darm mit Blähungen reagiert.** Welche Nahrungsmittel fördern Flatulenzen. **Tipp:** Machen Sie Notizen. Für Ihre Aufzeichnungen können Sie das **vorstrukturierte Darmwohl-Tagebuch** nutzen. Dieses ist kostenlos; Sie finden es im Mitgliederbereich.
 - ✓ Bevorzugen Sie **vitalstoffreiche Lebensmittel** und **Superfoods.**
 - ✓ Essen Sie **abwechslungsreich;** mal Rohkost, mal sanft gegart.
 - ✓ Verzehren Sie **Eiweiß immer in Kombination mit Vitalstoffen,** für einen ausgewogenen Säure-Basen-Haushalt.
 - ✓ **Trinken Sie einen Tee** Süßholzwurzel, dieser ist entzündungshemmend und soll der Darmschleimhaut guttun. Eine Mischung aus Fenchel, Anis und Kümmel (gemischt zu gleichen Teilen), wirkt verdauungsfördernd und blähungswidrig. Auch Pfefferminztee ist hervorragend, er soll ebenso wohltuend auf die Darmschleimhaut wirken.
 - ✓ **Geben Sie Ihrem Mikrobiom Zeit, sich an eine Ernährungsanpassung zu gewöhnen.** Auch Rohkost bekommt nicht jedem. Schritt für Schritt klappt es am besten.
 - ✓ **Würzen Sie** Ihre Speisen **entzündungshemmend.** Bevorzugen Sie Gewürze, die reich an Antioxidantien sind und/oder pilzhemmend wirken. Wie z. B. Nelken, Petersilie, Majoran, Koriander, ...
 - ✓ Mit **Bewegung** bringen Sie nicht nur Ihren Kreislauf auf Touren, auch die Darmaktivität kommt in Schwung. Damit verkürzt sich die Transitzeit der Nahrungsmittel, das Darmgewebe wird besser durchblutet, ... Sie beugen damit auch Verstopfung vor.

Die Jungbrunnen-Kur

Einmal im Jahr – 6 Wochen lang

Stress, eine hektische Ernährung und Schadstoffe aus der Umwelt können so viel Ballast im Körper hinterlassen, dass eine frische und natürliche Ernährung nicht alles ausgleichen kann. Manchmal ist auch einfach nicht die Zeit für eine optimale Ernährung. Dann können Sie auf natürliche Helfer zurückgreifen. Achten Sie bei Nahrungsergänzungen unbedingt auf 100% natürliche Inhaltsstoffe. Synthetische, also unnatürliche Nahrungsergänzungen, liefern dem Körper nur schon wieder, was wir eigentlich vermeiden wollten.

1. Befreien Sie Ihren Körper von Giftstoffen

Die Power-Alge Chlorella ist eine Süßwasseralge, der die Fähigkeit zugesprochen wird, Giftstoffe im Körper zu lösen, an sich zu binden und auszuleiten. Ergänzt wird sie mit Silizium, Artischockenkraut, Brennnesselblätter und Fenchel.

Jungbrunnen Kur

- ✓ Unterstützt den Körper beim Binden von Schwermetallen, um diese aus dem Körper auszuleiten
- ✓ Regeneriert den Darm und unterstützt das Immunsystem ganzheitlich

Verzehrempfehlung: 3 x 2 Kapseln täglich zu den Mahlzeiten



2. Entsäuern Sie Ihren Körper

Eine weitere Power-Alge ist die Lithothamnium-Rotalge. Sie konzentriert eine Großzahl an marinen Spurenelementen in sich. Diese Alge zeichnet vor allem ein hoher Kalzium-Gehalt aus, der das Säure-Basen-Verhältnis Ihres Körpers reguliert. Bei einer Übersäuerung stehen entzündungsfördernden Prozessen Tür und Tor offen.

Die Einnahme der Jungbrunnen-Kur wird mit Jungbrunnen-Basico ergänzt. Chlorella löst die Giftstoffe, die Lithothamnium-Rotalge hilft beim Ausleiten.

WICHTIG: Die Dosierung hängt vom Ergebnis der Säure-Basen-Messung ab. Lassen Sie sich von einem Jungbrunnen-Coach beraten!

Jungbrunnen Basico

Mit Mineralstoffen aus der Lithothamnium-Rotalge.

- ✓ Die Power-Alge zeichnet vor allem ein hoher Calcium- und Magnesium-Gehalt aus.
- ✓ Mineralstoffe haben die Fähigkeit, Säuren im Körper zu neutralisieren.
- ✓ Calcium ist zudem wichtig für die Knochengesundheit.
- ✓ Magnesium ist wichtig für die Herzgesundheit.

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag



3. Stärken Sie Ihre Nerven

Ein Magnesiummangel ist leider gar nicht so selten. Eher bekannt im Zusammenhang mit Muskelkrämpfen, bleibt unberücksichtigt, dass Magnesium nicht nur bei jeder noch so kleinsten Bewegung benötigt wird, sondern auch für jeden Gedanken. Nerven und Muskeln werden über den Einsatz von Magnesium gesteuert.

Ein Mangel macht also nicht nur schlapp, bei gleichzeitig erhöhtem Blutdruck, er macht auch stressanfällig, schlaflos und unkonzentriert. Entzündungsprozesse werden von überreizten Nerven angefeuert. Eine bessere Stressverarbeitung gehört deshalb zu den wichtigsten Maßnahmen für einen ausgeglichenen Darm.

Jungbrunnen Magnesium

Gewonnen aus Meerwasser.

- ✓ Unterstützt die Muskelfunktion und den Erhalt der Knochen.
- ✓ Reduziert Müdigkeit und fördert Denk- und Leistungsfähigkeit.
- ✓ Hilfe bei Muskelkrämpfen.
- ✓ Unterstützt den Energiestoffwechsel.

Verzehrempfehlung: 2 Kapseln täglich vor dem Schlafengehen.



4. Schützen Sie Ihre Zellen

Ohne Fett würden viele lebenswichtige Prozesse nicht funktionieren. Fettsäuren helfen beispielsweise Hormone und Zellwände aufzubauen, transportieren Vitamine in unserem Körper und schützen unsere Organe wie ein Schutzpolster. Dabei spielt die Omega-3-Fettsäure eine besonders große Rolle. Sie verbessert unter anderem die Fließfähigkeit des Bluts und damit die Blutfettwerte, senkt den Blutdruck und lindert Entzündungen (auch im Rahmen chronischer Erkrankungen).

Jungbrunnen Omega 3

Bei erhöhtem Bedarf, empfehlen wir die Einnahme von Omega-3-Fettsäuren in Form von Fischölkapseln.

- ✓ Sie sorgen für einen erholsameren Schlaf (wichtiger Faktor bei Stressreduktion).
- ✓ Sie senken die Blutfettwerte, den Blutdruck und den Blutzuckerspiegel.
- ✓ Sie beugen der Verkürzung der Telomere und Demenz vor.
- ✓ Sie wirken ausgleichend auf das Hormonsystem und Stoffwechselfvorgänge.

Verzehrempfehlung: 3 x 1 Fischölkapsel täglich





5. Gönnen Sie Ihrem Körper Antioxidantien

Wenn die Entgiftung mit der Jungbrunnen-Kur nach 6 Wochen beendet ist, helfen besonders gute Antioxidantien, wie Traubenkernextrakt, den Vitalstoffbedarf zu decken und den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten.

Versorgen Sie Ihren Körper mit Vitalstoffen

Wussten Sie schon, dass Traubenkernextrakt eines der wirkungsstärksten Antioxidantien (OPC) enthält? Dieses hilft Ihren Zellkraftwerken, in Schwung zu kommen und entzündlichen Prozessen vorzubeugen. Antioxidantien sind das einzige Mittel gegen freie Radikale, die sich durch negative Einflüsse bilden und unsere Zellen angreifen.

Auch dem Heidelbeerextrakt werden diese Eigenschaften, wissenschaftlich belegt, zugesprochen. Abgerundet mit Orangenschalenpulver und weiteren Superfoods haben Sie mit **Jungbrunnen Green Active** viel Power in einer kleinen Kapsel. Damit können Sie den Säure-Basen-Wert Ihres Organismus positiv beeinflussen.

Jungbrunnen Green Active

Mit Spirulina und Chlorella und der Power eines kleinen Obstgartens. Wenn die Entgiftung mit der Jungbrunnen-Kur nach 6 Wochen beendet ist, helfen besonders gute Antioxidantien, wie Traubenkernextrakt, den Vitalstoffbedarf zu decken und den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu halten.

- ✓ Vitalstoffe unterstützen die Regulierung des Säure-Basen-Haushalts
- ✓ helfen bei Stoffwechselprozessen
- ✓ stärken das Immunsystem und die Leistungsfähigkeit
- ✓ fördern den Zellschutz und verlangsamen die Zellalterung

Verzehrempfehlung: ab 3 x 2 Kapsel pro Tag

